

Liikumisõpetuse ainekava

ÜLDALUSED

Liikumispädevus

Liikumisõpetuse peamine eesmärk põhikoolis on terve ja liikuva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak, liikumisharjumus ja oskused tegeleda liikumisharrastusega. Õpilasi aktiivselt kaasav õppeprotsess toetab ennast juhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks, liikumist nautivaks inimeseks üld- ja liikumisõpetuse pädevuste ja õppeainete lõimingu kaudu. Selle tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus, mis on elukestva liikumisharrastuse aluseks.

Liikumispädevus

Liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud. Liikumispädevust arendav õpetus toetab õpilase kujunemist nii, et põhikooli lõpetaja:

- 1) liigub rõõmuga ja on saanud positiivse kogemuse liikumisest;
- 2) on omandanud mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 3) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;
- 4) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 5) väärtustab liikumist ja sporti kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- 6) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse viie valdkonna õpitulemuste kaudu. Õpitulemusteni jõudmine on koolidele paindlik ja võimaldab arvestada kooli kultuuri, õpilaste huvisid, traditsioone, õppekeskkonda ja -tegevusi. Liikumispädevuseni jõudmisel on oluline arvestada, et õpitulemused on seotud nii õppeprotsessiga kui ka –tulemusega, kusjuures teatud juhtudel peegeldab õpitulemus protsessi. Järgnevalt on toodud viie valdkonna kirjeldused:

LIIKUMISOSKUSED

Liikumisoskuste omandamine toimub nelja liikumisoskuste alarühma kaudu:

- 1) Edasiliikumisoskused: kõndimise-, jooksmise-, hüppamise-, ronimiseoskus, oskus liikuda rütmis- ja muusikas ja koostöös teistega. Ujumiseoskus.
- 2) Vahendil liikumisoskus: oskus liikuda vahendil.
- 3) Vahendi käsitlemisoskused: oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

4) Oskus kontrollida keha asendites ja liikumisel: oskus säilitada tasakaalu asendis, liikumisel ja nende kombinatsioonides

Liikumisoskuste valdkonnas tegeletakse kõikide oskustega kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilane omandab mitmekülgsed liikumisoskused. Liikumisoskuste õppimisel ja omandamisel seostatakse õpitavat selle kasutamisega väljaspool õppetundi.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane omandab teadmised tervisega ja oskustega seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Tervisega seotud kehaliste võimete nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus mõõtmine toimub kõikidel õpilastel vähemalt üks kord kooliastme jooksul. Selle peamine eesmärk on, et õpilased oleksid teadlikud enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja see motiveeriks neid enda kehalisi võimeid arendama. Lisa eesmärgiks on saada regulaarset tagasisidet Eesti õpilaste tervisega seotud kehalistest võimetest. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise aluseks vaid teadlikkuse tõstmiseks kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi analüüsitakse nii, et see tõstaks õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ning toetaks objektiivselt enesehinnangut. Peetakse kinni individuaalse lähenemise põhimõttest ja jälgitakse tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Märatakse õpilasi, kes mingil põhjusel ei ole teistega koos sooritusi valmis tegema ning sellise õpilasega suheldakse, toetatakse ning talle antakse individuaalse sooritamise võimalusi, suunatakse teda arenema enesekindlamaks.

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne õppeprotsessis osaleja. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi teha või suurel intensiivsusel liikuda osalevad liikumisõpetuses nii, et nad on kaasatud tervislikule seisundile vastavalt. Tundi planeerides arvestatakse, et õpilaste kehalise aktiivsuse tase tunnis sõltub ka sellest, kas õpilane vajab haigusest taastumiseks aega. Koolis mõeldakse läbi, kuidas konfidentsiaalne terviseinfo, mida liikumisõpetuse õpetaja oma töö kavandamiseks võib vajada, õnnestuks läbi usaldusliku suhte koduga õpetajani tuua. Õpetaja aitab usaldusliku suhte tekkimisele kaasa teavitades lapsevanemaid juba õppeperioodi alguses, millised on võimalikud õppeülesanded liikumisõpetuses tervisliku erivajadusega õpilastele.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Läbivad eesmärgid on: ohutu liikumine ja isiklik hügieen, kogemused väljaspool kooli toimuvalt liikumis- või spordiürituselt osaleja või vabatahtlikuna, ausa mängu põhimõtete järgmine, loodusliikumine ja teadmised liikumis- ja sporditraditsioonidest. Õpetaja kujundab järjepidevalt enda eeskujuga väärtusi ja hoiakuid. Õpilase isiklike hügieeniga seotud harjumuste korrigeerimine toimub delikaatselt nii, et see ei riiva õpilase eneseväärikust. Üks osa liikumisega seotud kultuurist on suhtlemiskultuur.

Liikumisõpetuse tundides on oluline olla tähelepanelik õpilaste omavahelise suhtlemiskultuuri suhtes. Õpetajal on oluline võtta aega ebasobiva käitumise positiivses suunas korrigeerimiseks.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane omandab teadmised ja oskused, kuidas hoida vaimset ja kehalist tasakaalu ja mõistab, et saab ise enda vaimset ja kehalist seisundit reguleerida. Liikumisõpetuse õpetajal on oluline mõista vaimse ja kehalise tasakaalu saavutamiseks sobilike harjutuste õpetamist ja koolis arendada liikumisõpetuse õpetajate vastavaid professionaalseid pädevusi.

Üldpädevuste kujundamine liikumisõpetuse kaudu

Liikumisõpetuse kaudu toetatakse teadlikult ja järjepidevalt kõiki üldpädevusi. Selleks on oluline planeerida nende arendamine õppeprotsessi ühe osana ja neile teadlikult aega jätta.

- 1) kultuuri- ja väärtuspädevus – liikumine ja sport kultuuri osana; loodusliikumine; kokkupuude teiste kultuuride ja nende liikumistavadega; liikumisega seotud tunniväline tegevus; liikumise- ja kultuuritraditsioonid paikkonnas ja ühiskonnas; liikumise seostamine erinevate kultuurinähtustega (teater, muusika, film jne);
- 2) sotsiaalne- ja kodanikupädevus – koostöö teiste inimestega erinevates situatsioonides; enda tervise eest vastutuse võtmine; arvestamine teiste inimeste erisustega; kogemuste ja sotsiaalsete oskuste seostamine isikliku arengu ja võimaluste laienemisega tööturul;
- 3) enesemääratluspädevus – enda tugevate ja nõrkade külgede teadvustamine; suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma liikumisharjumisi ja võimekust; tahe analüüsida enda liikumistegevust ja tulemust, ning ennast liikuva inimesena; eneseanalüüs lisaks õppeaine spetsiifilisele keskendub ka inimesele kui tervikule - mida sain teada endast kui inimesest tänu liikumisele;
- 4) õpipädevus – õppimise eesmärgistamine ja tähenduse loomine; erinevate õpistrateegiate kasutamine enda oskuste arendamiseks ja liikumisharjumuse kujundamiseks; liikumisalane loovtöö;
- 5) suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded ja tegevused, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist; paaris- ja rühmategevused ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas;
- 6) matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia -alane pädevus – kehaliste võimete ja kehalise aktiivsuse mõõtmine ja analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse mõõtmiseks, soorituse parandamiseks ja analüüsiks, sh seoste loomine ja järelduste tegemine.
- 7) ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine; liikumisega seotud projekti tegevused, sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne;
- 8) digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused.

Liikumisõpetuse lõiming teiste õppeainetega

Liikumispädevust kujundatakse õppeainete omavahelise lõimingu kaudu.

Keel ja kirjandus

Liikumisalased mõisted ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina.

Võõrkeeled

Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.

Matemaatika

Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.

Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia)

Liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.

Sotsiaalsained (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus)

Liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinge ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.

Tehnoloogia (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus)

Lõiming toetab endale liikumis- ja spordivahendite loomist.

Kunst ja muusika

Liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

Läbivate teemade rakendamine

Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada.

Läbivad teemad on:

- 1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine – õppeaine toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas;
- 2) keskkond ja jätkusuutlik areng – õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu;
- 4) kultuuriline identiteet – õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel (nt muutused nais- ja meessoos spordialades; traditsiooniliste spordialade muutumine jne).
- 5) teabekeskond – õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot;
- 6) tehnoloogia ja innovatsioon – õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel);
- 7) tervis ja ohutus – liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks;
- 8) väärtused ja kõlblus – õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.

Õppetegevuste kavandamine ja korraldamine

Viljandi Kesklinna Kooli eripärast lähtudes viiakse läbi järgmised spordi sündmused:

- 1) spordinädal, matk ümber Viljandi järve;
- 2) vastlapäeva kelgutamine;
- 3) Paala järve jooks;
- 4) spordipäev (kevadel).

Toetudes riiklikus ainekavas toodud õpitulemustele koostab iga kool omanäolise ainekava arvestades paikkondlikke võimalusi, traditsioone, huvisid, ühiskonna muutusi. Õpitulemused on kirjeldatud valdkonniti arvestades eakohasust ja individuaalsust. Tundide korraldamine lähtudes õpilaste arvust, võimekusest, soost toetub eelnevale ja lähtub põhimõttest, et iga kool korraldab õppe parimal võimalikul viisil.

Õppeprotsess on ülesehitatud selliselt, et võimaldab vastata küsimusele, milliste eesmärkide nimel tegevused toimuvad ja kuidas on need seotud elukestva liikumisharrastusega. Õpilase eneseanalüüs on õppeprotsessi loomulik osa. Õpilane koostab lühikese eneseanalüüsi läbivalt õppeprotsessi jooksul, kuid põhjalikuma eneseanalüüsi vähemalt kord õppeaasta jooksul.

Liikumisõpetuse ainekava lahutamatu osa on õppeprotsessi kirjeldus, mis toob välja nii kasutatavad mõisted, õppeprotsessi korralduslikud alused, õpetaja tegevuse põhimõtted ja õppesisu näited.

Õpetaja juhib õppeprotsessi nii, et õpilane on motiveeritud liikuma ning mõistab selle seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel.

Liikumisõpetus on kohustuslik õppeaine põhikooli kõikides kooliastmetes. Taotletavate õpitulemuste ja õppesisu koostamisel on aluseks arvestuslik nädalatundide jagunemine kooliastmeti:

I kooliaste – 9 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

Nädalatundide jagunemine kooliastmete sees määratakse kindlaks kooli õppekavas arvestades, et taotletavad õpitulemused ja õppe- ja kasvatusesmärgid on saavutatavad.

Õppimist toetav hindamine

Õppimist toetav hindamine on õppeprotsessi osa ja koosneb kujundavast ja kokkuvõtvast hindamisest. Kokkuvõtval hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Õppeperiood on jagatud kolme trimestrisse.

Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega, s.t hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi.

Õpitulemusteni jõudmiseks ja nende tagasisidestamiseks on piisavalt aega. Õppimise süvendamiseks kasutatakse õppeprotsessi jooksul lisaks õpetajapoolsele hindamisele ka enese hindamist.

Üks osa kooliastme kokkuvõtvast hindamisest on õpilase eneseanalüüs.

I klassis antakse sõnaline hinnang;

II – VIII klassis A (arvestatud), MA (mittearvestatud);

IX klassis numbriline hindamine (1-5).

Füüsiline õpikeskkond

Koolipidajal on oluline tagada liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Liikumisõpetuse tunnid korraldatakse:

- 1) sise- ja õuekeskkonnas;

- 2) sisekeskkonnas viiakse tunnid läbi ruumides, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Nendeks on võimla, ujula, aula, klassiruumid või muud ruumid, mis on kohandatud vastavaks tegevuseks;
- 3) õuekeskkond toetab õpitulemusteni jõudmist ja liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi erinevatele vanuserühmadele;
- 4) nii, et õpilastel on võimalus kasutada rõivistuid ning pesemisruume.

Liikumisõpetuse ainekava

Liikumisõpetuse õpitulemused I kooliastmes

LIKUMISOSKUSED

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskuseid harjutustes ja liikumismängudes erinevates keskkondades, rütmi ja muusika saatel, tantsulistes liikumistes, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 3) oskab liikuda vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 4) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 5) oskab käsitseda vahendit harjutustes ja liikumismängudeks;
- 6) arvestab kaaslastega liikumismängudes ja harjutuste sooritamisel;
- 7) oskab hoida tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) kirjeldab enda liikumisosi;
- 9) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 10) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab mõõta õpetaja juhendamisel kehalisi võimeid.

KEHALINE AKTIIVSUS

I kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

- 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 2) oskab sooritada taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 3) oskab märgata abi vajamist ja kutsuda abi.

LIIKUMINE JA KULTUUR

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab kirjeldada kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana või vaatlejana;
- 2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 3) oskab nimetada Eesti sportlasi ja liikumisüritusi;
- 4) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 5) oskab valida sobiliku riietuse liikumiseks erinevates keskkondades;
- 6) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 7) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

Liikumisõpetuse õpitulemused II kooliastmes

LIIKUMISOSKUSED

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskuseid liikumismängudes ja spordialades erinevates keskkondades; rütmi ja muusika saatel; tantsulistes liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) teab edasiliikumisoskuseid liikumisharrastuses ja spordialades;
- 3) oskab liikuda vahendil edasiliikumisviisina;
- 4) oskab liikuda linna- ja loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;
- 5) oskab käsitseda vahendit liikumiskombinatsioonides ja -mängudes, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;
- 6) analüüsib enda koostööd lihtsustatud sportmängudes;
- 7) oskab koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 8) teab kehahoiu ja -asendite põhimõtteid ja terminoloogiat;
- 9) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 10) analüüsib enda liikumisoskuseid.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 2) arendab juhendamisel individuaalseid kehalisi võimeid mõõtmistulemustele tuginedes;
- 3) oskab seada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal ja tegutseb eesmärkide täitmise nimel;

- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid isikliku tervise seisukohalt;
- 5) oskab seostada harjutuste ja tegevuste iseloomu kehaliste võimetega.

KEHALINE AKTIIVSUS

II kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis erinevates keskkondades:

- 1) teab, kuidas ja millises mahus planeerida kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 2) oskab mõõta enda pulssi ja anda subjektiivset hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;
- 3) oskab kasutada lihtsamaid tehnoloogilisi vahendeid ja liikumispäevikut lühiajalisel perioodil enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 4) oskab sooritada taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab selle olulisust;
- 5) teab esmaabi andmise esimesi etappe.

LIIKUMINE JA KULTUUR

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab arutleda kogemuse põhjal, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 2) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 3) oskab nimetada rahvusvahelisi sportlasi ja liikumisüritusi;
- 4) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
- 5) oskab liikuda looduses vastutustundlikult;
- 6) oskab seostada liikumist ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) oskab sooritada õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.

Liikumisõpetuse õpitulemused III kooliastmes

LIIKUMISOSKUSED

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid tervisetreeninguna, spordialades, rütmi ja muusika saatel, tantsulistes liikumistes, erinevates tantsuliikides, koostöös paarilise- ja rühmaga.
- 2) oskab seostada edasiliikumisoskuseid vaba aja harrastustegevuse või spordialaga;
- 3) oskab liikuda vahendil harrastustegevuse või treeninguna;
- 4) oskab liikuda mitmekesisel maastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;

- 5) oskab käsitseda vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, spordialades ja lihtsustatud sportmängudes;
- 6) analüüsib enda tegevust võistkonnamängijana;
- 7) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 8) rakendab ohutu asendite ja liikumise põhimõtteid;
- 9) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- 2) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest ja arendamise vajadusest;
- 3) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades;
- 4) analüüsib endale püstitatud eesmärgi täitmist.

KEHALINE AKTIIVSUS

III kooliastme lõpuks õpilane olles kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja vabal ajal:

- 1) oskab anda hinnangut enda kehalisele aktiivsusele;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 4) oskab pidada liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
- 5) oskab rakendada taastumiseks traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 6) teab, millised vigastused võivad liikumistegevustel juhtuda;
- 7) oskab õnnetuse korral tegutseda.

LIIKUMINE JA KULTUUR

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) analüüsib väljaspool kooli saadud kogemust liikumisüritusel, kus ta osaleb osalejana või vabatahtlikuna;
- 2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 3) mõistab rahvuslike liikumisürituste ja –traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 4) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 5) oskab arvestada looduskeskkonnas liikumise erinevate tingimustega;
- 6) arutleb liikumise ja kultuuri seoste ja enda kui kultuurikandja rolli üle.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades;
- 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.

Liikumisõpetuse ainekava 1. klass

Liikumisõpetus - 105 tundi

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	ÕPITULEMUSTE OMANDAMISE TASE		
		Algtase	Kesktaase	Edasijõudnud
<p>Liikumisoskused</p> <p>kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>Edasiliikumisoskused: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p>	<p>Kasutab osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub osalise kindlusega edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Alles kogub teadmisi liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadusest.</p> <p>Hoiab osaliselt tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p>	<p>Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub suhteliselt kindlalt edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Teab osaliselt liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.</p> <p>Hoiab enamasti tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>Arvestab enamasti tegevustes</p>	<p>Kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.</p> <p>Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>Arvestab tegevustes kaaslasid.</p>

arvestab tegevustes kaaslasi.		Arvestab osaliselt tegevustes kaaslasi.	kaaslasi.	
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>nimetab kehalisi võimeid.</p>	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.</p>	<p>Osaleb osalise aktiivsusega kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Õpib tundma kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Osaleb enamasti aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Nimetab üksikuid kehalisi võimeid.</p>	<p>Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Nimetab kehalisi võimeid.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>märkab abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras.</p>	<p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.</p> <p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab</p>	<p>Tutvub õpetaja suunamisel teadmiselega, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>Saab õpetajalt teadmisi liikumiseks ettevalmistavatest ja taastavatest tegevustest.</p> <p>Märkab osaliselt ohuolukordi ja abi vajamist tunnis.</p>	<p>Teab õpetaja suunamisel, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja pideval juhendamisel. Märkab enamasti abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras.</p>	<p>Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Märkab abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras.</p>

	numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.			
<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>mõistab ausa mängu tähendust ja peab kinni kokkulepitud reeglitest.</p>	<p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest.</p> <p>Riietub ja valib jalanõud vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p>Teab ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.</p> <p>Liigub koos kaaslastega, oskab jagada ülesandeid, peab kinni kokkulepitud mängureeglitest.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub osaliselt liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab osaliselt ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab enamasti ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p>

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi;</p>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>	<p>Sooritab osaliselt õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab osaliselt õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab enamasti õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab enamasti õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Märkad õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>
---	--	---	---	---

Liikumisõpetuse ainekava 2. klass

Liikumisõpetus - 105 tundi

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU	ÕPITULEMUSTE OMANDAMISE TASE		
		Algtase	Kesktaase	Edasijõudnud
<p>Liikumisoskused kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>hoiab tasakaalu</p>	<p>Oskuste arendamine arvestades individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid. Hüppe- ja jooksupühikud. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas.</p>	<p>Kasutab osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub osalise kindlusega edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Kogud teadmisi liikumisvahendi</p>	<p>Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub suhteliselt kindlalt edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Teab osaliselt liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.</p>	<p>Kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.</p> <p>Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p>

<p>asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p> <p>arvestab tegevustes kaaslasi;</p> <p>käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.</p>	<p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Harjutused ja mängud kelkudel ning suuskadel.</p> <p>Tasakaalu hoidmine asendites. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.</p> <p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p>	<p>hoidmis- ja hooldusvajadusest.</p> <p>Hoiab osaliselt tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>Arvestab osaliselt tegevustes kaaslasi.</p> <p>Käsitseb osaliselt vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p>Hoiab osaliselt tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>Arvestab osaliselt peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p>	<p>Hoiab enamasti tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>Arvestab enamasti tegevustes kaaslasi.</p> <p>Käsitseb enamasti vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p>Korrigeerib enamasti kehahoidu õpetaja juhtimisel.</p> <p>Arvestab enamasti peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p>	<p>Arvestab tegevustes kaaslasi.</p> <p>Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p>Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.</p> <p>Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p>
--	---	---	---	--

<p>Tervis ja kehalised võimed osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.</p> <p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Osaleb osalise aktiivsusega kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Õpib tundma kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p> <p>Mõõdab osaliselt enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Osaleb enamasti aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Nimetab üksikuid kehalisi võimeid.</p> <p>Mõõdab enamasti enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Nimetab kehalisi võimeid.</p> <p>Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p>
<p>Kehaline aktiivsus teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.</p> <p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p>	<p>Tutvub õpetaja suunamisel teadmisega, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>Saab õpetajalt teadmisi liikumiseks ettevalmistavatest ja taastavatest tegevustest.</p> <p>Märkab osaliselt ohuolukordi ja abi vajamist tunnis.</p>	<p>Teab õpetaja suunamisel, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja pideval juhendamisel.</p> <p>Märkab enamasti abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>	<p>Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>

<p>Liikumine ja kultuur on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;</p> <p>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>mõistab ausa mängu tähendust ja peab kinni kokkulepitud reeglitest;</p> <p>järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p>	<p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest.</p> <p>Riietub ja valib jalanõud vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <p>Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub osaliselt liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab osaliselt ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p> <p>Järgib osaliselt liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Analüüsib osaliselt enda liikumiskogemust looduses.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab enamasti ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p> <p>Järgib enamasti liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Analüüsib enamasti enda liikumiskogemust looduses.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p> <p>Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.</p>
--	---	--	--	---

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>	<p>Sooritab osaliselt õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab osaliselt õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab enamasti õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab enamasti õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>
---	--	---	---	---

Liikumisõpetuse ainekava 3. klass

Liikumisõpetus - 105 tundi

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpitulemused	Õppesisu	Õpitulemuste omandamise tase		
		Algtase	Kesktaase	Edasijõudnud
<p>Liikumisoskused</p> <p>kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;</p> <p>teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;</p> <p>hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende</p>	<p>Oskuste arendamine arvestades individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p>	<p>Kasutab osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub osalise kindlusega edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Kogub teadmisi liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadusest.</p> <p>Hoiab osaliselt tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.</p>	<p>Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub suhteliselt kindlalt edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Teab osaliselt liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.</p> <p>Hoiab enamasti tasakaalu asendites, liikumistel ja</p>	<p>Kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.</p> <p>Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.</p> <p>Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja</p>

<p>kombinatsioonides; arvestab tegevustes kaaslasid; käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab veeohutusalasid oskusi;</p>	<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Harjutused ja mängud kelkudel ning suuskadel. Tasakaalu hoidmine asendites. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. Osaleb kooli poolt korraldatud ujumistundides. Oskab vees toime tulla, ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda. Oskab väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.</p>	<p>Arvestab osaliselt tegevustes kaaslasid. Käsitseb osaliselt vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Hoiab osaliselt tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Arvestab osaliselt peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. On veega kohanenud. Ujub abivahendiga 25 m.</p>	<p>nende kombinatsioonides. Arvestab enamasti tegevustes kaaslasid. Käsitseb enamasti vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Korrigeerib enamasti kehahoidu õpetaja juhtimisel. Arvestab enamasti peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Sooritab lühikese testi-ujub 25m rinnuli, sukeldub, hõljub puhkeasendis 3 min, ujub 25m selili.</p>	<p>nende kombinatsioonides. Arvestab tegevustes kaaslasid. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Sooritab 200 m ujumise komplekstesti.</p>
--	--	---	---	---

<p>Tervis ja kehalised võimed osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine.</p> <p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.</p>	<p>Osaleb osalise aktiivsusega kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Õpib tundma kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p> <p>Mõõdab osaliselt enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teab enamasti liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Osaleb enamasti aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Nimetab üksikuid kehalisi võimeid.</p> <p>Mõõdab enamasti enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>	<p>Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>Nimetab kehalisi võimeid.</p> <p>Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele ja oskab tuua näiteid.</p>
<p>Kehaline aktiivsus teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras;</p>	<p>Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist.</p> <p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.</p> <p>Märkab südamelöögisageduse ja</p>	<p>On tutvunud õpetaja suunamisel teadmisega, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>On õpetajalt saanud teadmisi liikumiseks ettevalmistavatest ja taastavatest tegevustest.</p> <p>Märkab osaliselt ohuolukordi ja abi vajamist tunnis.</p> <p>Märkab õpetaja suunamisel südamelöögisageduse ja</p>	<p>Teab õpetaja suunamisel, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja pideval juhendamisel.</p> <p>Märkab enamasti abi vajamist tunnis ja kutsub</p>	<p>Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Märkab abi vajamist tunnis ja kutsud abi ohuolukorras.</p>

<p>märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p> <p>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p>enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.</p> <p>Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.</p> <p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p>	<p>enesetunde muutust liikumisel.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja pideval juhendamisel.</p>	<p>abi ohuolukorras.</p> <p>Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p>	<p>Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust ja oskab luua seoseid erinevate tegevuste, südamelöögisageduse ja enesetunde vahel.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja iseseisvalt.</p>
<p>Liikumine ja kultuur on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsid saadud kogemust;</p> <p>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>mõistab ausa mängu</p>	<p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm.</p> <p>Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub osaliselt liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab osaliselt ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab enamasti ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p>	<p>On osalenud osavõtjana või vaatlejana väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.</p>

<p>tähendust ja peab kinni kokkulepitud reeglitest;</p> <p>järgib ning analüüsid liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>analüüsib enda liikumiskogemust looduses;</p> <p>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <p>organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse;</p> <p>teab Eesti sportlasi.</p>	<p>kokku leppimine.</p> <p>Pesemise ja riiete vahetamise harjumuste kujundamine.</p> <p>Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.</p> <p>Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p> <p>Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p> <p>Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta.</p>	<p>Järgib osaliselt liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Analüüsib osaliselt enda liikumiskogemust looduses.</p> <p>Oskab enamasti liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.</p> <p>Organiseerib enamasti kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> <p>Teab enamasti tuntud Eesti sportlasi, liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.</p>	<p>Järgib enamasti liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Analüüsib enamasti enda liikumiskogemust looduses.</p> <p>Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.</p> <p>Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> <p>Teab tuntud Eesti sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.</p>	<p>Järgib ning analüüsid liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p> <p>Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.</p> <p>Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi ja tulla toime ootamatute olukordadega.</p> <p>Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse, märkab olukordi, kus on vaja tegevust muuta, et kaasõpilasi paremini kaasata.</p> <p>Teab põhjalikult tuntud Eesti sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.</p>
--	--	---	--	--

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>	<p>Sooritab enamasti õpetaja juhendamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab enamasti õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ka iseseisvalt.</p> <p>Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>
---	--	---	---	--

Liikumisõpetuse ainekava 4. klass

Liikumisõpetus - 105 tundi

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpitulemused	Õppesisu	Õpitulemuste omandamise tase		
		Algtase	Kesktaase	Edasijõudnud
Liikumisoskused kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel; liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas; käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.	Kõnni – ja jooksuoskus: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevatel tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.	Kasutab osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel.	Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel.	Kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel.
		Liigub edasi vahendil osalise kindlusega muutuvas keskkonnas.	Liigub edasi vahendil suhteliselt kindlalt muutuvas keskkonnas.	Liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas.
		Käsitseb osaliselt vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Käsitseb enamasti vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Teab liikumisoskusi
		Rakendab osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	

	<p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval vaastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmise ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Viirdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p>	<p>Teab osaliselt liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>Teab enamusi liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>liikumisharrastuses.</p>
--	---	---	---	-----------------------------

<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel;</p> <p>mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>	<p>Seostab osaliselt kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Osaliselt analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p> <p>Mõningal määral mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Seostab enamasti kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Enamasti analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p> <p>Mõistab enamasti liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p> <p>Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevaid liikumisaktiivsust toetavaid tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust. Organismi taastumine peale haigust või</p>	<p>On saanud esmased teadmised igapäevaste aktiivsete tegevuste planeerimiseks.</p> <p>On saanud õpetajalt teadmised liikumiseks ettevalmistavate ja taastumist toetavate tegevuste kohta.</p> <p>Teab liikudes juhtuda</p>	<p>Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Enamasti teab liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende</p>	<p>Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.</p> <p>Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>

	<p>vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>	<p>võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>korral.</p>	
<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>avastab looduses liikumise võimalusi.</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p> <p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine</p>	<p>Teab ja rakendab osaliselt ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p> <p>Teab mõnda rahvusvahelist sportlast ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritust.</p> <p>Mõistab osaliselt isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub osaliselt liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab osaliselt looduses liikumise võimalusi.</p>	<p>Teab ja rakendab enamasti ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p> <p>Teab mitmeid rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>Mõistab enamasti isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab enamasti looduses liikumise võimalusi.</p>	<p>Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p> <p>Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab looduses liikumise võimalusi.</p>

	<p>– õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p>			
<p>Vaimne ja kehaline tasakaal sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel...oma mõtetes...tunnetes...kehas; reaalse objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad</p>	<p>Sooritab osaliselt õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab osaliselt õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab enamasti õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab enamasti õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>

	<p>kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogumine.</p>			
--	--	--	--	--

Liikumisõpetus 5. klass

Liikumisõpetus - 105 tundi

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpitulemused	Õppesisu	Õpitulemuste omandamise tase		
		Algtase	Kesktaase	Edasijõudnud
<p>Liikumisoskused</p> <p>kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel;</p> <p>liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p> <p>käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>rakendab oskusi kehahoiu ja kehaasendite hoidmiseks;</p> <p>rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>Kõnni – ja jooksuoskus; kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevatel tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Kehahoiu ja asendite</p>	<p>Kasutab osaliselt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel.</p> <p>Liigub edasi vahendil osalise kindlusega muutuvad keskkonnas.</p> <p>Käsitseb osaliselt vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p>Rakendab osaliselt oskusi kehahoiu ja kehaasendite</p>	<p>Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel.</p> <p>Liigub edasi vahendil suhteliselt kindlalt muutuvad keskkonnas.</p> <p>Käsitseb enamasti vahendit liikumiskombinatsioonid es, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>	<p>Kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel.</p> <p>Liigub osavalt edasi vahendil muutuvad keskkonnas.</p> <p>Käsitseb vahendit oskuslikult liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> <p>Rakendab oskusi kehahoiu ja kehaasendite</p>

<p>teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted., asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval vaastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmise ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p>	<p>hoidmiseks.</p> <p>Rakendab osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>Teab osaliselt liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>Rakendab enamasti oskusi kehahoiu ja kehaasendite hoidmiseks.</p> <p>Rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>Teab enamusi liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<p>hoidmiseks.</p> <p>Rakendab kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>Teab mitmekülgset liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>
---	--	--	---	--

<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel;</p> <p>mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust.</p> <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>	<p>Seostab osaliselt kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Arendab osaliselt enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p>Osaliselt analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p> <p>Mõningal määral mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Seostab enamasti kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Enamasti arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p>Enamasti analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p> <p>Mõistab enamasti liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi ja mõistab nende toimet</p> <p>Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p>Analüüsib sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p> <p>Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele ja oskab seda selgitada mitmete näidetega.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist</p>	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevaid liikumisaktiivsust toetavaid tegevusi, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt</p>	<p>On saanud esmased teadmised igapäevaste aktiivsete tegevuste planeerimiseks.</p> <p>On saanud teadmisi igapäevasest kehalisest aktiivsusest.</p>	<p>Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda õpetaja</p>	<p>Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse ja teeb tegevusi selle täitmiseks.</p> <p>Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda.</p>

<p>toetavaid tegevusi; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>	<p>liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p>	<p>On saanud õpetajalt teadmised liikumiseks ettevalmistavate ja taastumist toetavate tegevuste kohta.</p> <p>Teab liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</p>	<p>juhendamisel.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Enamasti teab liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral</p>	<p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult</p> <p>Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral, on valmis ennast või kaaslast aitama.</p>
<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p> <p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel</p>	<p>Teab ja rakendab enamasti ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p> <p>Teab mitmeid rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritust.</p> <p>Mõistab osaliselt isikliku</p>	<p>Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p> <p>Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>Mõistab enamasti isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p>	<p>Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi ja oskab neid ka teistele selgitada.</p> <p>Teab paljusi rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>Mõistab isikliku hügieeni</p>

<p>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>Oskab liikuda linnas ja/või looduses.</p>	<p>tasemel esindajaid</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p>	<p>hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab osaliselt looduses liikumise võimalusi.</p> <p>Oskab osaliselt liikuda linnas ja/või looduses.</p>	<p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab enamasti looduses liikumise võimalusi.</p> <p>Oskab enamasti liikuda linnas ja/või looduses.</p>	<p>ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub alati liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab looduses liikumise võimalusi.</p> <p>Oskab liikuda linnas ja/või looduses.</p>
--	--	---	--	---

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahurjutused.</p> <p>Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine.</p> <p>Näiteks: märka, mida sa koged hetkel...oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused.</p> <p>Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni.</p> <p>Lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogumine.</p>	<p>Sooritab enamasti õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab enamasti õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab iseseisvalt enda emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>
---	--	---	---	--

Liikumisõpetus 6. klass

Liikumisõpetus - 70 tundi

- 1) liikumisoskused;
- 2) tervis ja kehalised võimed;
- 3) kehaline aktiivsus;
- 4) liikumine ja kultuur;
- 5) vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpitulemused	Õppesisu	Õpitulemuste omandamise tase		
		Algtase	Kesktaase	Edasijõudnud
Liikumisoskused kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel; liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; rakendab oskusi kehahoiu ja kehaasendite hoidmiseks; rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Kõnni- ja jooksuoskus: Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevatel tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.	Kasutab enamasti edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel. Liigub edasi vahendil suhteliselt kindlalt muutuvad keskkonnas. Käsitseb enamasti vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Rakendab enamasti oskusi kehahoiu ja kehaasendite	Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel. Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas. Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Rakendab oskusi kehahoiu ja kehaasendite hoidmiseks. Rakendab enamasti	Kasutab oskuslikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja spordialadel. Liigub osavalt edasi vahendil muutuvad keskkonnas. Käsitseb vahendit oskuslikult liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Rakendab kindlalt oskusi kehahoiu ja kehaasendite

<p>teab liikumisoskusi liikumisharrastuses;</p> <p>analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval vaastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.</p> <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmise ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja</p>	<p>hoidmiseks.</p> <p>Rakendab osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>Teab enamusi liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>Analüüsib osaliselt enda tegevust rühmas tegutsejana.</p>	<p>turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>Analüüsib enamasti enda tegevust rühmas tegutsejana.</p>	<p>hoidmiseks.</p> <p>Rakendab kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> <p>Teab mitmekülgset liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p> <p>Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.</p>
--	--	---	--	---

	<p>mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.</p>			
<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;</p> <p>analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel;</p> <p>mõistab liikumise ja toitumise</p>	<p>Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja vastupidavust.</p> <p>Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.</p> <p>Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest.</p>	<p>Seostab enamasti kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Arendab enamasti enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p>Seab õpetaja abil lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.</p> <p>Osaliselt analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p>	<p>Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.</p> <p>Seab osaliselt õpetaja abil lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.</p> <p>Enamasti analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p>	<p>Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi ja mõistab nende toimet.</p> <p>Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist ja mõistab selle olulisust.</p> <p>Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.</p> <p>Analüüsib sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise</p>

<p>tähtsust tervisele.</p>	<p>Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.</p> <p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>	<p>Enamasti mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.</p>	<p>seisukohalt ja eesmärgi saavutamisel.</p> <p>Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele ja oskab seda selgitada mitmete näidetega.</p>
<p>Kehaline aktiivsus</p> <p>plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda</p> <p>sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <p>teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;</p> <p>möödab enda südamelöögisagedust;</p>	<p>Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevaid liikumisaktiivsust toetavaid tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale</p>	<p>On saanud esmased teadmised igapäevaste aktiivsete tegevuste planeerimiseks.</p> <p>Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda õpetaja juhendamisel.</p> <p>On saanud õpetajalt teadmised liikumiseks ettevalmistavate ja taastumist toetavate tegevuste kohta.</p>	<p>Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Enamasti teab liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende</p>	<p>Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse ja teeb tegevusi selle täitmiseks.</p> <p>Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse, analüüsib seda põhjalikult ja teeb sellest järeldused.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult</p>

<p>Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.</p>	<p>kehalist aktiivsust. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p>	<p>Teab liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <p>Mõõdab enda südamelöögisagedust õpetaja juhendamisel.</p> <p>On tutvunud kehalise aktiivsuse mõõtmisega lihtsamate tehniliste vahendite abil.</p>	<p>korral.</p> <p>Mõõdab enda südamelöögisagedust.</p> <p>Kasutab õpetaja juhendamisel tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.</p>	<p>Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral, on valmis ennast või kaaslast aitama.</p> <p>Mõõdab enda südamelöögisagedust ja oskab luua seoseid erinevate tegevuste ja südamelöögisageduse vahel.</p> <p>Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.</p>
<p>Liikumine ja kultuur teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; loob midagi liikumisega seotult</p>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.</p>	<p>Teab ja rakendab enamasti ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p>	<p>Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.</p>	<p>Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi ja oskab neid ka teistele selgitada.</p>

<p>ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>arutleb kogemuse üle, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna;</p> <p>teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <p>riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <p>oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.</p>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis- ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p> <p>Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine –</p>	<p>Loob midagi liikumisega seotult ja kuulab, mida teised selle kohta arvavad</p> <p>Kirjeldab kogemust, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna.</p> <p>Teab mitmeid rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritust.</p> <p>Mõistab enamasti isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub enamasti liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab osaliselt looduses liikumise võimalusi.</p> <p>Oskab osaliselt liikuda linnas ja/või looduses,</p>	<p>Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>Kirjeldab ja arutleb kogemuse üle, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna.</p> <p>Loob midagi liikumisega seotult, kuulab teiste arvamusi ja jagab oma mõtteid.</p> <p>Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab enamasti looduses liikumise võimalusi.</p> <p>Oskab enamasti liikuda</p>	<p>Teab paljusi rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.</p> <p>Arutleb põhjalikult kogemuse üle, mille on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna.</p> <p>Loob midagi liikumisega seotult, annab ja võtab tagasisidet, oskab selle üle arutleda.</p> <p>Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.</p> <p>Riietub alati liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> <p>Avastab looduses liikumise võimalusi.</p> <p>Oskab liikuda linnas ja/või</p>
---	---	---	---	---

	<p>õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <p>Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p>	<p>määrates asukohta ja suunda.</p>	<p>linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.</p>	<p>looduses, määrata asukohta ning suunda ja tulla toime ootamatustega.</p>
--	--	-------------------------------------	---	---

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <p>märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi;</p> <p>kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p>	<p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel...oma mõtetes...tunnetes...kehas; reaalse objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p> <p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogumine.</p>	<p>Sooritab enamasti õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab enamasti õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p>Osaliselt kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p>	<p>Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p>Enamasti kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p>	<p>Sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Märkab iseseisvalt enda emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p> <p>Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p>
--	---	--	---	---

Liikumisõpetuse ainekava 7. klass

ÕPITULEMUS	ÕPPESISU	HINDAMINE		
		ALGTASE	KESKTASE	KÕRGTASE
Liikumisoskused				
kasutad teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel rütmis ja muusika saatel;	Keha liikumine ajas ja erinevates rütmidel s. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel.	Oskab kasutada osaliselt teadlikkusega edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel.	Oskab kasutada enamasti teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel.	Oskab kasutada teadlikult ja kindlalt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel.
liigud edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul.	Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas.	Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja teab võimalusi, kuidas kasutada vahendit igapäevaseks liikumiseks.	Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja kasutab aktiivselt seda igapäevaste liikumisvõimalustega.
käsitse vahendit eri liikumismängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes.	Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4).	Käsitseb osaliselt vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes.	Käsitseb enamasti vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes.	Käsitseb oskuslikult vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes.

koostad kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi;	Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes..	Koostab osaliselt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi.	Koostab enamasti kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi.	Koostab mitmekülgseid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi.
seostad teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Ohutus asendites ja liikumisel.	Seostab osaliselt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Seostab enamasti teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Seostab kindlalt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine.	Rakendab osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Rakendab kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
annad hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.	Annab osaliselt hinnangu enda koostööle tegevustes.	Annab enamasti hinnangu enda koostööle tegevustes.	Annab põhjaliku hinnangu enda koostööle tegevustes.
seostad liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse	Seostab osaliselt liikumisoskusi	Seostab enamasti liikumisoskusi	Seostab kindlalt liikumisoskusi

	liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	harrastustegevuse ja/või spordialadega.	harrastustegevuse ja/või spordialadega.	harrastustegevuse ja/või spordialadega.
Tervis ja kehalised võimed				
teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega;	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid.	Osaliselt teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega.	Enamasti teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega.	Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega.
analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega.	Osaliselt analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Enamasti analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Analüüsib sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt.
analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.	Osaliselt analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enamasti analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Kehaline aktiivsus				
tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.	Osaliselt teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile leiab isendale sobiva koormuse.	Enamasti teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiad endale sobiva koormuse.	Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile, leiad endale sobiva koormuse ja põhjendad selle olulisust.
kasutad erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.	Osaliselt kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Enamasti kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust, muid tervist mõjutavaid tegureid ja seostad eelnevat enda tervise ja käitumisega.
rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid - nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.	Osaliselt rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Sa enamasti Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Sa rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult ning mõistab nende olulisust.

Liikumine ja kultuur				
loob midagi liikumisega seotult;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine.	Osaliselt loob midagi liikumisega seotult.	Enamasti loob midagi liikumisega seotult.	Loob keerukaid liikumisega seotud tegevusi ja mängu,
mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Osaliselt mõistab ausa mängu tähendust.	Enamasti mõistab ausa mängu tähendust.	Alati mõistab ausa mängu tähendust.
teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.	Osaliselt teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.	Enamasti teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.	Teab põhjalikult sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.	Osaliselt järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Enamasti järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklik hügieeni ja ohutusnõudeid.	Alati järgib ning analüüsib põhjalikult liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.

riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.	Osaliselt Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Enamasti riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära oskad seda vajadusel korrigeerida.
analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Osaliselt analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Enamasti analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Analüüsib põhjalikult enda liikumiskogemust looduses.
oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	Osaliselt oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Enamasti oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi ja tulla toime ootamatute olukordadega.
mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi	Osaliselt mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Enamasti mõistab tantsukultuuri ja tantsu	Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina,

	kasutades. Tehnoloogilised vahendid.		eneseväljendusvormina erinevaid võimalusi.	sealjuures inimeste rolli selle mõjutamisel.
organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).	Osaliselt organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Oskab enamasti organiseerida kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.	Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse, märkab olukordi, kus on vaja tegevust muuta, et kaasõpilasi paremini kaasata.
Vaimne ja kehaline tasakaal				
valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt.	Oskab osaliselt valida ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Oskab enamasti valida ja sooritada iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja oskab neid kasutada ka väljaspool tunni keskkonda.

	jooga). lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.			
seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise.	Osaliselt seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu (toob näite).	Enamasti seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu (toob mitu näidet).	Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu.
mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud.	Mõistab enamasti vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule tuues selle kohta mitmeid näiteid
mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.	Mõistab osaliselt enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Mõistab enamasti enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega erinevates olukordades.

Liikumisõpetuse ainekava 8. klass

ÕPITULEMUS	ÕPPESISU	HINDAMINE		
		ALGTASE	KESKTASE	KÕRGTASE
Liikumisoskused				
kasutad teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Keha liikumine ajas ja erinevates rütmidel s. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.	Oskab kasutada osaliselt teadlikkusega edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Oskab kasutada enamasti teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Oskab kasutada teadlikult ja kindlalt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse	Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.	Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja teab võimalusi, kuidas kasutada vahendit igapäevaseks liikumiseks.	Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja kasutab aktiivselt seda igapäevaste liikumisvõimalustega

	printsiipe järgides.			
käsitsed vahendit eri liikumiskombinatsioonid es, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.	Käsitseb osaliselt vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Käsitseb enamasti vahendit eri liikumiskombinatsioonid es, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Käsitseb oskuslikult vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
koostad kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad	Koostab osaliselt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Koostab enamasti kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Koostab mitmekülgseid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.

	kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörmised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).			
seostad teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Ohutus asendites ja liikumisel.	Seostab osaliselt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Seostab enamasti teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Seostab kindlalt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.	Rakendab osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Rakendab kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

annad hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.	Annab osaliselt hinnangu enda koostööle tegevustes.	Annab enamasti hinnangu enda koostööle tegevustes.	Annab põhjaliku hinnangu enda koostööle tegevustes.
annad hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist.	Annab osaliselt hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Annab enamasti hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Annab põhjaliku hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.
seostad liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	Seostab osaliselt liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Seostab enamasti liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Seostab kindlalt liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed				
teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.	Osaliselt teab, kuidas on kehalised võimed eotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Enamasti teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega, oskab seda mitmete näidetega selgitada.
mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	Osaliselt mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Enamasti mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet, oskab seda mitmete näidetega selgitada .
analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab,	Osaliselt analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Enamasti analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Analüüsib sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.

	kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.			
analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.	Osaliselt analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enamasti analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja oskad seda selgitada mitmete näidetega.
Kehaline aktiivsus				
tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.	Osaliselt teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile leiab isendale sobiva koormuse.	Enamasti teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile, leiab endale sobiva koormuse ja põhjendab selle olulisust.
kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.	Osaliselt kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Enamasti kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust, kuid tervist mõjutavaid tegureid ja seostad eelnevat enda tervise ja käitumisega.

rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.	Osaliselt rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Sa enamasti rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgeid tegevusi.	Sa rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult ning mõistab nende olulisust.
Liikumine ja kultuur				
loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	Osaliselt loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Enamasti loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside.	Loob keerukaid liikumisega seotud tegevusi ja mängu, analüüsib põhjalikult loomist ja annab selle kohta põhjaliku tagasiside.
mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Osaliselt mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Enamasti mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Alati mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid ja oskab neid ka teistele selgitada.
teab sportlaste ja tantsijate rolli	Info otsimine ja seostamine enda	Osaliselt teab sportlaste ja tantsijate rolli	Enamasti teab sportlaste ja tantsijate rolli	Teab põhjalikult sportlaste ja tantsijate rolli

kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.	kultuurikandjana ning liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana.	kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana
järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris	Osaliselt järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Enamasti järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid	Alati järgib ning analüüsib põhjalikult liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.	Osaliselt Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Enamasti Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära, oskad seda vajadusel korrigeerida.

	Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.			
analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Osaliselt analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Enamasti analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Analüüsib põhjalikult enda liikumiskogemust looduses.
oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	Osaliselt oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Enamasti oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi ja tulla toime ootamatute olukordadega.
mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus,	Osaliselt mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Enamasti mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina erinevaid võimalusi.	Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina, sealjuures inimeste rolli selle mõjutamisel.

	<p>liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.</p>			
<p>organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks</p>	<p>Osaliselt organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Oskab enamasti organiseerida kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse, märkab olukordi, kus on vaja tegevust muuta, et kaasõpilasi paremini kaasata.</p>

	seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).			
Vaimne ja kehaline tasakaal				
valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.	Oskab osaliselt valida ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Oskab enamasti valida ja sooritada iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja oskab neid kasutada ka väljaspool tunni keskkonda.
seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.	Osaliselt seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Enamasti seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades tuues mitmeid näiteid.
mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja	Mõistab enamasti vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule tuues selle kohta mitmeid näiteid.

	taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.			
mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	Mõistab osaliselt enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Mõistab enamasti enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega erinevates olukordades.

Liikumisõpetuse ainekava 9. klass

ÕPITULEMUS	ÕPPESISU	HINDAMINE		
		ALGTASE	KESKTASE	KÕRGTASE
Liikumisoskused				
kasutad teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;	Keha liikumine ajas ja erinevates rütmide l.s. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.	Oskab kasutada osaliselt teadlikkusega edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Oskab kasutada enamasti teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.	Oskab kasutada teadlikult ja kindlalt edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
liigud edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;	Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse	Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.	Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja teab võimalusi, kuidas kasutada vahendit igapäevaseks liikumiseks.	Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja kasutab aktiivselt seda igapäevaste liikumisvõimalustega.

	printsiipe järgides.			
käsitsed vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;	Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.	Käsitseb osaliselt vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Käsitseb enamasti vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Käsitseb oskuslikult vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
koostad kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;	Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad	Koostab osaliselt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Koostab enamasti kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.	Koostab mitmekülgsed kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.

	kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).			
seostad teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;	Ohutus asendites ja liikumisel.	Seostab osaliselt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Seostab enamasti teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.	Seostab kindlalt teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;	Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.	Rakendad osaliselt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Rakendab enamasti turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.	Rakendab kindlalt turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
annad hinnangu enda koostööle tegevustes;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang	Annab osaliselt hinnangu enda koostööle tegevustes.	Annab enamasti hinnangu enda koostööle tegevustes.	Annab põhjaliku hinnangu enda koostööle tegevustes.

	sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.			
annad hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;	Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist.	Annab osaliselt hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Annab enamasti hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.	Annab põhjaliku hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.
seostad liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.	Seostab osaliselt liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Seostab enamasti liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.	Seostab kindlalt liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed				
teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;	Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.	Osaliselt teab, kuidas on kehalised võimed eotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Enamasti teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega.	Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega, oskad seda mitmete näidetega selgitada.
mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;	Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.	Osaliselt mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Enamasti mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet, oskab seda mitmete näidetega selgitada .
analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;	Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.	Osaliselt analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Enamasti analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.	Analüüsib sisukalt ja mitmete näidetega enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.

analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.	Osaliselt analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Enamasti analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.	Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja oskad seda selgitada mitmete näidetega.
Kehaline aktiivsus				
tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.	Osaliselt teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile leiab isendale sobiva koormuse.	Enamasti teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.	Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile, leiab endale sobiva koormuse ja põhjendab selle olulisust.
kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;	Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.	Osaliselt kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Enamasti kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust, muid tervist mõjutavaid tegureid ja seostad eelnevat enda tervise ja käitumisega.
rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.	Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusarjutused koormusjärgses tegevuses. Rakendab taastumise	Osaliselt rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Enamasti rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi iseseisvalt ja oskuslikult

	põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.			ning mõistab nende olulisust.
Liikumine ja kultuur				
loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside;	Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.	Osaliselt loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.	Enamasti loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasiside.	Loob keerukaid liikumisega seotud tegevusi ja mängu, analüüsib põhjalikult loomist ja annab selle kohta põhjaliku tagasiside
mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;	Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.	Osaliselt mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Enamasti mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.	Alati mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid ja oskab neid ka teistele selgitada.
teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;	Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.	Osaliselt teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja traditsioonide olulisust kultuuri osana.	Enamasti teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.	Teab põhjalikult sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.

järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;	Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.	Osaliselt järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.	Enamasti järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklik hügieeni ja ohutusnõudeid.	Alati järgib ning analüüsib põhjalikult liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;	Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.	Osaliselt Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Enamasti Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.	Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära ja oskad seda vajadusel korrigeerida.
analüüsib enda liikumiskogemust looduses;	Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.	Osaliselt analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Enamasti analüüsib enda liikumiskogemust looduses.	Analüüsib põhjalikult enda liikumiskogemust looduses.

oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;	Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).	Osaliselt oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Enamasti oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.	Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi ja tulla toime ootamatute olukordadega.
mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;	Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.	Osaliselt mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.	Enamasti mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina erinevaid võimalusi.	Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina, sealjuures inimeste rolli selle mõjutamisel.

<p>organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p>	<p>Osaliselt organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Oskab enamasti organiseerida kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p>	<p>Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse, märkab olukordi, kus on vaja tegevust muuta, et kaasõpilasi paremini kaasata.</p>
---	--	---	---	---

Vaimne ja kehaline tasakaal				
valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.	Oskab osaliselt valida ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Oskab enamasti valida ja sooritada iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.	Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja oskab neid kasutada ka väljaspool tunni keskkonda.
seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;	Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.	Osaliselt seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Enamasti seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades.	Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades tuues mitmeid näiteid.
mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.	Mõistab enamasti vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.	Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule tuues selle kohta mitmeid näiteid.

mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.	Mõistab osaliselt enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Mõistab enamasti enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.	Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega erinevates olukordades.
--	---	--	---	---